



## Únava – fenomén dnešní doby

**Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.**

*Hérakleitos z Efesu*

Den co den ke mně přicházejí pacienti, kteří si stěžují na únavu, ovšem podle mnohých lékařů nemá tento pojem v medicíně místo. Je to totiž subjektivní stav, nelze jej změřit, zvážit, vyfotografovat ani zrentgenovat, zkrátka nelze s ním dělat nic z toho, na čem současná medicína staví.

V televizi denně vidám mladé lidi, kteří se sice trhaně, ale dynamicky pohybují a reklamy nám stále nabízejí svěží aktivní život se spoustou energie, který si skvěle užijeme. Přesto je skutečnost jiná – únava je fenoménem dnešní doby. Je to pocit, se kterým se budíme i po desetihodinovém spánku, anebo pocit nastupující po několika hodinách činnosti. Večer nemáme energii, abychom se věnovali různým aktivitám, jejichž zvládnutí z nás udělá úspěšné lidi. Kde se bere pocit únavy, který se nevztahuje k nějakému závažnému onemocnění, krevnímu, hormonálnímu, případně ke zhoubným nádorům a dalším?

Únava je stav centrálního nervového systému, který má za normálních okolností vrhat do našeho organismu nepřetržitý proud aktivity, nepřetržitou energii. Četl jsem i slyšel velmi mnoho naivních názorů na únavu a naopak na jasný zdroj vitality: „Jezte vitaminy, vrátí se vám vitalita, dejte si jarní očistnou kúru kopřivami a celý rok budete neuvěřitelně svěží atd.“ Skutečnost je však daleko složitější. Únava je mnohem závažnější, než se zdá, a podstatně hůře zvladatelná.

Přibližně před třiceti lety se objevil pojem *chronický únavový syndrom*, který je v angličtině zkracován na CFS a o jehož existenci nejsou lékaři dodnes plně přesvědčeni. Tento syndrom byl popsán především u skupiny mladých zaměstnanců, kterým se v USA říká *yuppies* a kteří v zájmu své kariéry pracují tvrdě 15 hodin denně. Neodjíždějí na dovolenou a na večírcích se baví o nejnovějších technologiích počítačového průmyslu. Syndrom, který vznikl v Silicon Valley, nejbohatším místě na zeměkouli, kde se soustřeďují geniální mladí lidé v geniálně vedených malých podnicích, jejichž společným jmenovatelem je křemík – základ počítačových mikroprocesorů. Protože se s chronickou únavou setkávám u svých pacientů již mnoho let, byl jsem přinucen se tímto syndromem zabývat. K vysvětlení příčin chronické únavy nám pomůže čínská nebo indická energetická medicína.

Již ve starověku si lékaři představovali, že v našem těle proudí v různých kanálech a drahách energie, kterou organismus získává z dechu, jídla a vrozené zásoby, umístěné v oblasti ledvin

či spíše nadledvin. Smícháním těchto energií vzniká *čchi*, jež proudí po celém organismu. Jestliže je její proud zablokovan, *čchi* stagnuje, dochází k poruše tkání, které má vyživovat a zásobovat energií. A skutečně. Jestliže vyšetřujeme jednotlivé tkáně a orgány přístrojem SALVIA (modifikace Vollova přístroje), zjišťujeme, že současný člověk má v mnohých tkáních infekční ložiska, těžké kovy nebo metabolity, jako je zbytkový cukr, gliadin, tuky, kasein apod. Tato skutečnost má za následek, že přes zanesené orgány neproudí *čchi* a její kanály jsou blokovány.

**Čím více toxických bloků toku energie nacházíme, tím silnější je pocit únavy.**

Denně vídám, jak člověk zbavený toxinů – infekčních ložisek, kovů, radioaktivity a především metabolitů – ožívá, jak se mění jeho vitalita a energie, kterou může věnovat životu. Energie, vitalita a schopnost akce je nejdůležitější dar, který můžeme našim pacientům dát. Nezáiskáme jej ovšem pomocí stimulačních prostředků a drog, ale vyčištěním organismu, energetických drah procházejících jednotlivými orgány a tkáněmi, v nichž toxiny brání proudit energii.

Již před několika desítkami let jsem se na akupunkturním kongresu snažil lékařům dokázat, že akupunktura je metoda vytržená z kontextu čínské medicíny, neboť sice zasáhne do distribuce energie *čchi*, ale pokud nejsou odstraněny blokády, *čchi* se brzy znovu zastaví a nemocný je tam, kde byl před léčením. Nikoliv zbytečně zahrnoval komplex čínské medicíny i způsob stravování, cvičení, detoxikační procedury pomocí bylin, masáže a dalších úkonů. Základ vitality a předpoklad aktivity zcela nepochybně záleží na průchodnosti jednotlivých orgánů a tkání, na jejich činnosti, na jejich schopnosti generovat dostatek energie, kterou je oživován náš organismus.

**V těžších případech však nastává problém, který neodstraní ani celková detoxikace našeho organismu a který se ukrývá v mozku.**

V lidském mozku existují lokality, které se latinsky nazývají *formatio reticularis*. Jsou to místa, kde vzniká proud impulsů umožňující našemu organismu pocit svěžesti a aktivity. Jestliže je člověk dlouhodobě stresován, naruší se ochranná bariéra mezi mozkem a ostatním organismem a do mozku tak mohou pronikat toxiny, které by se u šťastného a odpočínutého člověka do mozku nikdy nedostaly. Jakmile se v těchto strukturách nachází například

různé druhy těžkých kovů (rtuť, olovo, kadmium, měď, stříbro), nastává zde změna elektrické aktivity. Zprvu může přítomnost těchto kovů znamenat zvýšenou aktivitu, neklid, neschopnost vypnout a relaxovat. Ale pak přejde tato aktivita do trvalého útlumu. Zvláště některé mikroorganismy, které zde mohou vytvořit ložiska – jako jsou EB viry, CMV viry nebo borelie – způsobí chronický útlum *formatio reticularis* a tím trvalý pocit únavy a ztráty vitality.

Abychom plně pochopili problém únavy, je potřeba seznámit se s činností autonomního nervového systému. Ten je tvořen dvěma protikladnými systémy – sympatikem a parasympatikem. Díky jejich činnosti dochází ke střídání aktivity a útlumu. Je tedy nutné ji pochopit, abychom získali klíč ke spánku a k žádoucí relaxaci. Vybuzení, aktivitu a bdělost navozuje sympatikus – aktivuje náš organismus. Naopak relaxace, uvolnění či spánek aktivuje parasympatikus.

Činnost těchto dvou protikladných částí nervového systému se střídá a je základem onoho známého rytmu nazývaného *čínské organové hodiny*. Kolem deváté hodiny večer nastupuje aktivita parasympatiky, která se pozvolna zvyšuje, klouzavě nabíhá, a ve tři hodiny ráno – opět postupně – nastává aktivita sympatiky. Organismus se připravuje na probuzení. U mnohých lidí však náběh aktivity není klouzavý a postupný, ale probíhá skokem. Tito lidé pocítují prudký nástup únavy a ospalosti večer nebo naopak nepřiměřené aktivity v čase odpovídajícím ještě době spánku. Takový člověk se kolem třetí hodiny náhle probudí, je svěží a ani se mu nechce pokračovat ve spánku. Zatímco během dne spíše přivítáme aktivitu sympatiky, nutící organismus k činnosti, u řady lidí s porušenou činností autonomního nervového systému převládá aktivita parasympatiky – tedy útlum, který se projevuje trvalou únavou a ospalostí právě ve chvílích, kdy ji nejméně potřebujeme.

Je tedy nutné zdůraznit, že syndrom únavy je komplexním jevem, k němuž dochází, jestliže struktury mající zajišťovat našemu organismu vitalitu a energii jsou zaneseny toxiny a jejich činnost je blokována. Je to především u lidí stresovaných, žijících v trvalém napětí, kteří neumějí střídát aktivitu a odpočinek.

**Josef Jonáš v knize**

**KDE KONČÍ DUŠE A ZAČÍNÁ TĚLO**

*Souhrnné dílo o řízené a kontrolované detoxikaci organismu. Nakl. Eminent, P.O.Box 298, 111 21 Praha 1, www.eminent.cz*